

未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.12 14期生

第11回育成プログラム



日 時 令和元年10月19日(土)
10時00分～14時00分
場 所 山野スポーツセンター
屋外・B & G体育館・食堂

【身体能力育成プログラム】

講師

富山県総合体育センター
指導課 スポーツ専門員

柿谷 朱実 先生
(かきたに あけみ)



ファルトレクトレーニング②

- 2回目のファルトレクトレーニングは、山野スポーツセンターの自然を活かして活動が行われました。
- 山道や階段、芝生の坂道など起伏のあるところを上ったり下ったりして、雄大な自然の中で目一杯身体を動かしました。
- アスリートたちは、互いに励ましあいながらハードなトレーニング内容にチャレンジしていました。終了後は、疲労を感じながらも笑顔で達成感を得た様子でした。





【知的能力育成プログラム】

講 師

日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士

舘川 美貴子先生

(たちかわ みきこ)



スポーツ栄養③

- 3回目のスポーツ栄養は、これまで学んできた事を活かして、自分で献立を組み立てて実食を行いました。
- 最初に、体育館でメニューを見て、栄養素を考えながら献立を組み立てました。その後、食堂に移動して全員で食事を取りました。
- アスリートは、必要なお飯の量や食材のバランスなど、実際に食事を取る事で体感することができました。この貴重な経験をぜひ、自分の成長に活かして欲しいです。



実際に必要な量や種類を食べてみると、家での食事よりも量も種類も多かった。自分は身長に比べて体重が軽いので今までよりたくさん食べたいと思う。

栄養バランスのよい食事をとるために、考えて選ぶのは難しかった。バランスのよい食事を取ることはスポーツをするうえで大切なことなので、これからも食事に気をつけていきたい。

試合の前日を想定してメニューを選んだ。実際に食べてみると、いつも食べているご飯の量が少ないことが分かった。これからは量を増やして食べていきたい。

実食することで、どんな物をどのくらい食べればよいか知ることができたのでよかった。自分は何も考えずにたくさん食べてしまうので、これからは考えながら食べるようにしたい。

山野スポーツセンターの食事がとてもおいしかった。普段の生活でも食事に気をつけながらアスリートとしての身体づくりを行っていききたい。

バランスのよい食事ができたと思う。また、他のアスリートのメニューを見て、とても参考になったので、これからの食事に取り入れていきたい。

これまであまり食事に気を使っていなかったが、今後は食事に気を使って生活していきたい。私は、他のアスリートよりも運動量が多いので、練習後の食事や練習中の飲み物にも気を配りたい。

坂の上り下りを何回も練習した事で、コツをつかめて楽に走れるようになった。グループでリレーをしたときに、みんなで作戦を立てて協力したことで気持ちよく走ることができた。

坂を登る姿勢や下る姿勢がよくわかり、歩くときなども意識しながらできるようになった。みんなと協力して声をかけながらできたのが良かった。

トレーニングが終わったときに達成感がすごくあった。こういったトレーニングを続けていくことで体力がつくと思った。ただ走るだけでなく、フォームや身体の使い方に注意しながら走ることが大切だと感じた。

前回習ったフォームを意識して走ることができ、急な下り坂でも怖がらず良いフォームのまま次の走者にバトンタッチができた。フォームを忘れずにこれからもトレーニングを行っていききたい。

最後に行ったりリレーのコースが長くて不安だったが、チームのみんなの応援があったおかげでやり切ることができた。一緒に頑張った仲間感謝したい。

坂道が多く、上るときと下るときで走り方が違うので難しかった。最後のリレーでは仲間と協力して2位になることができた。これからも学んだ事を思い出しながら自主的にトレーニングしていききたい。

つらい場面もあったが、自分で限界を決めず最後まで走りきることができた。また、たくさんのアスリートとふれあうことができ、協力してやり遂げられてよかった。

保護者の感想

自分の体に何が必要なのか、具体的にメニューを見て自分で考えることができたのがよかった。実食では楽しそうにみんなでモリモリ食べている姿が見られてほほえましかった。

メニュー選びは、好みだけで選択すると予想していながら、野菜やとろろなどを考えて選んでおり、子供なりに考えて食べることができるようになったと感じた。

必要な食事量について、具体的に実物を見ることができたおかげで、食事バランスをイメージしやすくなった。合宿や試合などで必要に応じて食事を選択できるようになるとよい。

実食をして主菜と副菜の量が参考になった。子供が選択したメニューを見て、普段家では作らないものを食べていたので、レパートリーを増やさなければならなかったと思った。

いつもと違う場所で新鮮な気持ちでトレーニングが出来たようだ。普段走ることのない坂道や階段の上り下り等が大変だったようだが満足していた。

体育館では体験できない山でのトレーニングを子供は楽しみにしていた。どの子もいきいきとした表情で一生懸命な姿が見られた。自然の中でとても貴重な体験ができた。

仲間意識、人とのつながりも深まっている様子が活動を見ていて伝わってきた。トレーニングでは、辛くてもやり遂げようとする姿が見られ、嬉しく、感動もした。

14期生の活躍

赤田 蒼 さん【水泳競技(競泳)】

第39回JSSグランドチャンピオンシップ(in兵庫)

50m平泳ぎ 7位 *11~12才の部

吉田 美真 さん【バドミントン競技】

第28回全国小学生バドミントン選手権大会北信越ブロック予選会

シングルス 1位

藤永 優愛【ソフトボール競技】

第32回北信越小学生女子ソフトボール大会

3位

第33回富山県女子秋季ソフトボール大会

1位

第33回富山県小学生女子ミズノ杯争奪ソフトボール選手権大会

1位 *ゴールデングラブ賞受賞

第5回リトルマウス杯小学生ソフトボール大会
(石川県金沢市)

1位

齊藤 芽生、佐藤 心愛、幡谷 咲妃さん【バスケットボール競技】

北信越ブロックスポーツ少年団競技別交流大会

2位

第30回砺波市秋季ミニバスケットボール大会

2位

砺波市長杯ミニバスケットボール大会

2位 *幡谷 優秀選手賞受賞

第31回和田杯ミニバスケットボール大会
(福井県福井市)

1位

谷井 咲音【バスケットボール競技】

北信越ブロックスポーツ少年団競技別交流大会	2位
第30回砺波市秋季ミニバスケットボール大会	2位
砺波市長杯ミニバスケットボール大会	2位
第31回和田杯ミニバスケットボール大会 (福井県福井市)	1位
第46回砺波市陸上競技選手権大会	100m走 1位 1000m走 1位

上田 晴菜 さん【テニス競技】

2019富山県秋季ジュニアテニス選手権大会	1位
-----------------------	----

齊藤 圭汰 さん【テニス競技】

2019富山県秋季ジュニアテニス選手権大会	6位 *14才以下の部 北信越大会出場
2019チャレンジJr.オープンテニス大会	2位

魚津 絢香 さん【サッカー競技】

北信越U-15	県代表メンバー選出
---------	-----------

佐伯 悠良 さん【バスケットボール競技】

U-12北信越ブロック育成センター	県代表メンバー選出
砺波市長杯ミニバスケットボール大会	3位

山下 ひばり さん【スポーツクライミング競技】

第19回フリークライミング選手権大会ジュニア (福井県福井市)	2位
------------------------------------	----

黒田 真生 さん【陸上競技】

第19回富山県小学生たすきリレー大会	2位 *区間1位
--------------------	----------

勝田 未来 さん【陸上競技】

第42回朝日町民駅伝大会

1位 ＊ベスト記録賞受賞

清水 杏奈 さん【ソフトテニス競技】

2019高岡スポーツ・レクリエーション大会

3位

長津 心結 さん【陸上競技】

魚津ジュニアカップ駅伝

1位

岡田 美玖、山崎 美緒 さん【バスケットボール競技】

第21回きらりカップ富山ミニバスケットボール大会

1位

渡邊 健志 さん【陸上競技】

富山マスタース三世代交流会

60m走 1位 ＊小学生年代
100m走 1位 ＊小学生年代

吉田 美穂 さん【サッカー競技】

第42回朝日町民駅伝大会

1位

藤岡 陸、吉田 歩希 さん【ハンドボール競技】

ちびっこハンドボールフェスティバル2019

出場

